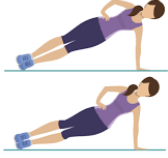
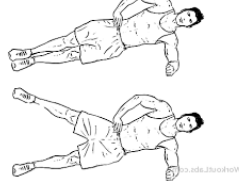
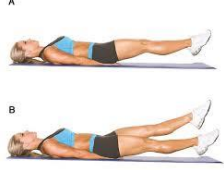
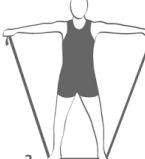
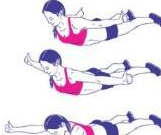
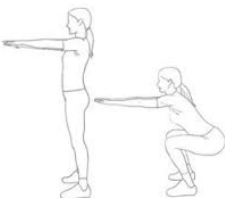
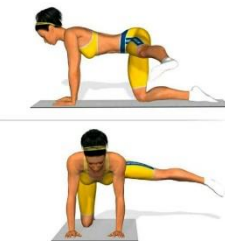


10. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
Side Plank Dips rechts/links Ausgangsposition: Side Plank >Hüfte wird kontrolliert zum Boden bewegt und nach oben (Arbeit aus der seitlichen Bauchmuskulatur)	
Side Plank Leg Raises rechts/links Ausgangsposition: Side Plank mit gehobenem Becken >oberes Bein wird nach oben geöffnet und wieder geschlossen	
Lying Oblique Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt >Beine rotieren von rechts nach links auf gleicher Höhe, leicht über dem Boden gehoben	
Scissor Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt und angehoben >Beine werden in der Luft gekreuzt	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
Jumping Jacks/Hampelmänner Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Pike Push Ups Ausgangsposition: Arme senkrecht und etwa schulterbreit am Boden aufgestellt; Beine auch schulterbreit, Fußballen am Boden, Po am höchsten; Oberkörper gerade, Gewicht auf Arme verteilt >Oberkörper wird wie beim Liegestütz zum Boden geführt und wieder hoch gedrückt	
Seitheben Ohne Gewicht/Resistance-Band Ausgangsposition: auf der Stelle laufen >Arme dazu seitlich gestreckt nach oben/unten bewegen (wie ein fliegender Vogel) Mit Gewicht/Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand (bei Resistance-Band: Stand auf dem Band) >Resistance-Band/Gewichte werden seitlich am Körper bis Schulterhöhe geführt und wieder langsam zurück	
Frontheben Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Stand auf Band >Arme werden gestreckt vor die Brust geführt und langsam wieder zurück	
Plank up/down Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) >Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)	
YTW/Superman Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
Squat Side Walk Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen	
Squats Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade, Arme sind in der Bewegung nach unten nach vorne gerichtet/nach oben sind sie seitlich am Körper	
Pistol Squats rechts/links Ausgangsposition: Stand mit Gewicht auf einem Bein, das andere leicht angehoben >Kniebeuge: das leicht angehobene Bein wird dabei gestreckt nach vorne bewegt, die Arme werden mitgeführt (Arbeit aus der Ferse/Po), Bewegung nach oben: Bein wird langsam wieder zurück in die Ausgangsposition geführt (gestreckte Position)	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
Lateral Squats rechts/links Ausgangsposition: sehr breiter Stand, Gewichtverlagerung auf einem Bein, das andere lang gestreckt >der Körper wird durch das gebeugte Bein hoch gedrückt	
Side Kicks rechts/links Ausgangsposition: Vierfüßlerstand (Knie und Hände auf dem Boden) >das ausübende Bein wird angewinkelt und zur Seite raus gestreckt, dann wieder zurück geführt	
Burpees Ausüben eines Liegestützes mit anschließendem Hockstretksprung	